

まよのメニュー



2月5、19日(金)



うめご飯



ちくわの磯辺揚げ

サラダ菜 わかめの酢のもの



みそ汁



わかめは低カロリーでありながら、豊富な食物繊維やビタミンを含みます。保育園のわかめの酢のものは人参、きゅうり、ホールコーン、ツナやささみなどが入っていて、彩りもよく、揚げ物に合わせてもさっぱり食べることができます。

エネルギー 385 Kcal タンパク質 13.1 g
脂質 8.0 g 塩分 2.4 g